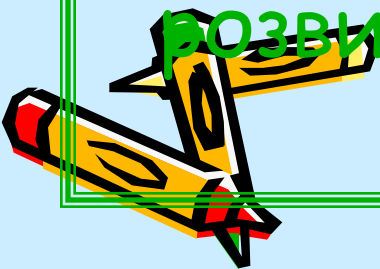


" Обробка цибулевих "

Учбовий елемент підготувала майстер
виробничого навчання Сурілова Н.Г.
для груп кухарів першого курсу
навчання

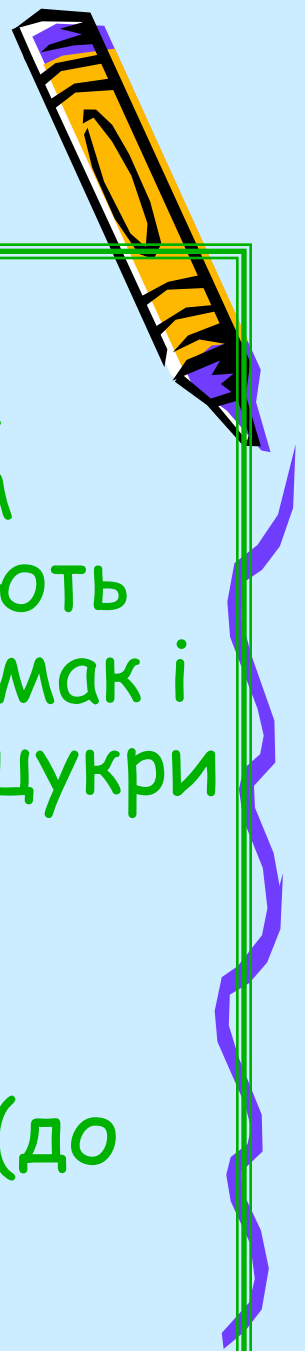


- *Цибулеві овочі* багаті на цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), ефірні олії, мінеральні речовини. Вони містять білки, азотисті речовини, фітонциди, глікозиди, вітаміни. Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоєваність їжі. Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів.



Цибуля ріпчаста

- Цибуля ріпчаста - найбільш поширений вид цибулевих овочів, характеризується високим вмістом ефірних олій (10-155 мг%), які мають фітонцидні властивості, гострий смак і специфічний запах. Вона містить цукри (6-15%), вітаміни С, В1, В2, В6, РР, фолієву кислоту, мінеральні солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, заліза, азотисті речовини (до 1,7%).



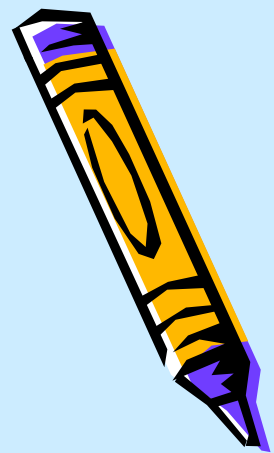
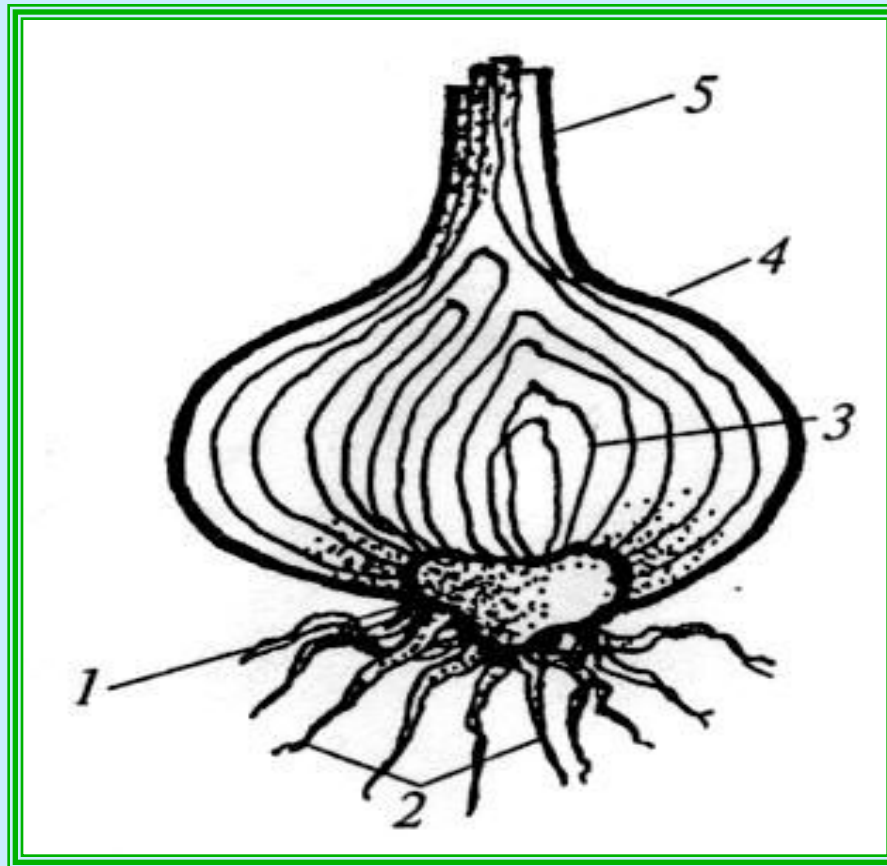
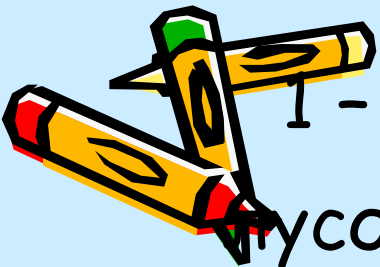


Схема будови ріпчастої цибулі:

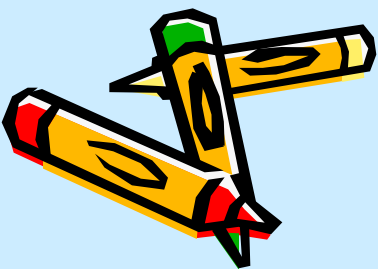
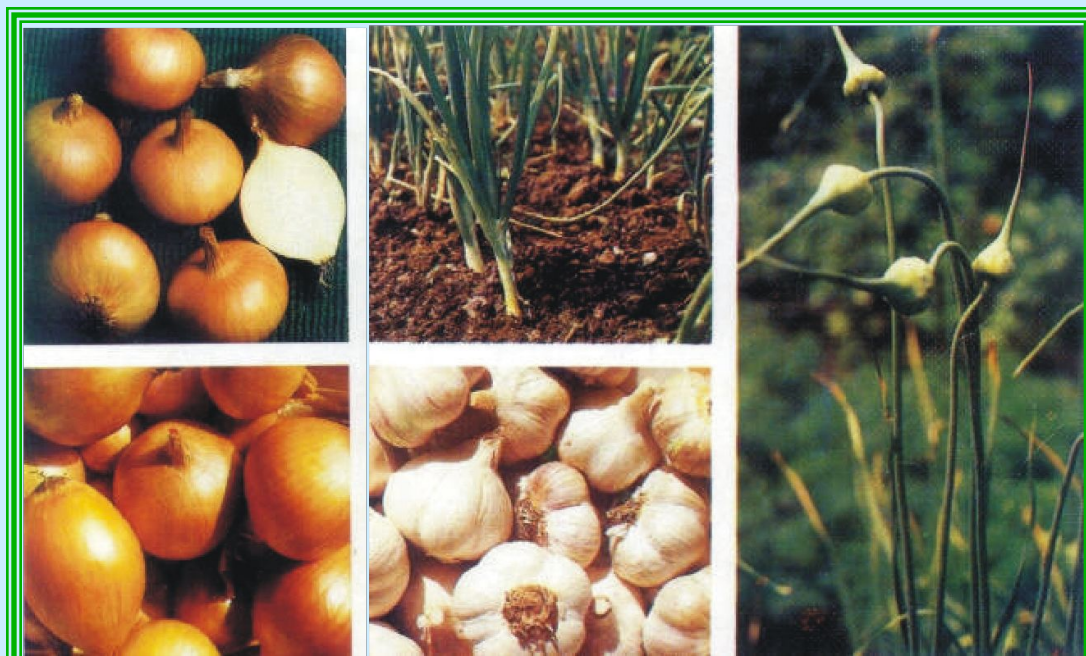
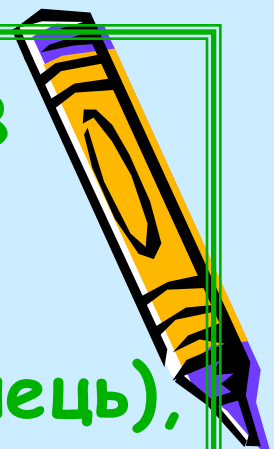
1 - денце; 2 - корінці; 3 - м'ясисті
лусочки; 4 - сухі лусочки; 5 - шийка



За формою цибуля буває плоскою, округлою, округло-плоскою, овальною; за кольором - білою, світло-жовтою, фіолетовою, коричневою; за вмістом ароматичних речовин (ефірних олій) та цукрів - гострих, напівгострих і солодких сортів

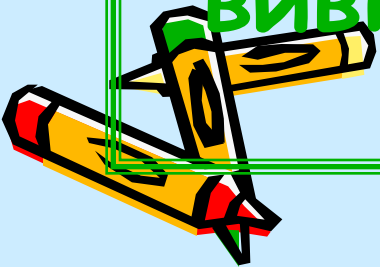
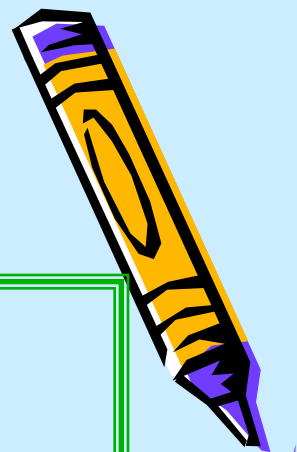


Цибульні овочі мають багато різновидів. В кулінарії найбільш широко застосовується цибуля ріпчаста, цибуля шалот, цибуля порей, цибуля батун, шнітт-цибуля (резанець), цибуля зелене перо і часник. Також до цибульних овочів відносяться цибуля багатоярусна, алтайська і черемша.

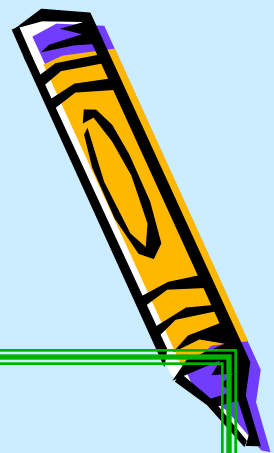


Форми нарізки цибулевих

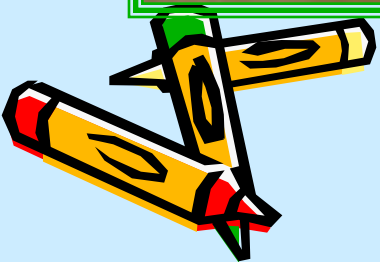
- Основні форми нарізки цибулевих овочів: кільця, півкільця (соломка), часточки і дрібні кубики. Ці овочі нарізують безпосередньо перед тепловою обробкою, оскільки вони швидко в'януть і вивітрюються ефірні олії.



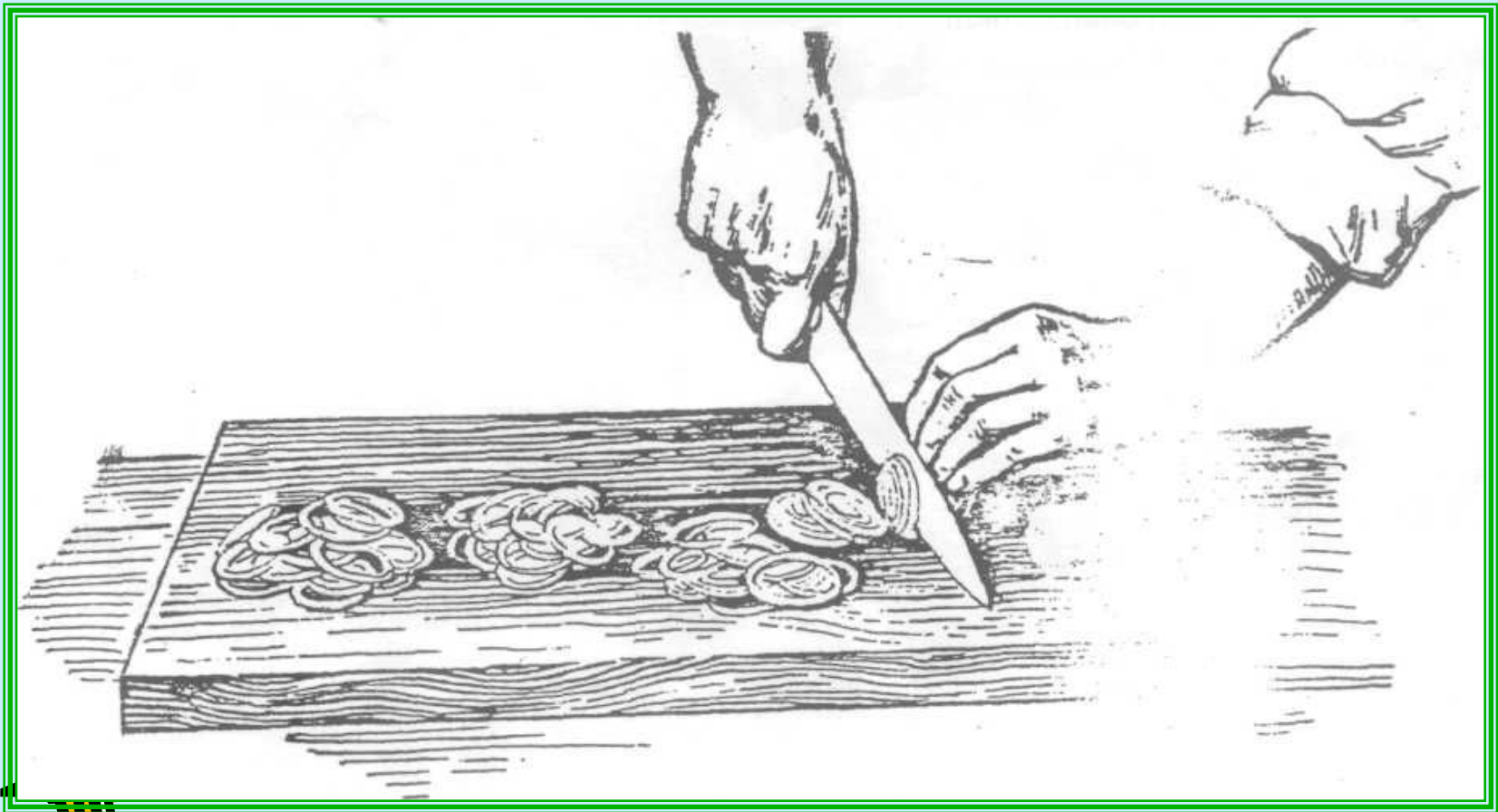
Кільця



- Кільця
- товщина 1-2 мм
- Використовують для шашликів і для смаження у фритюрі.

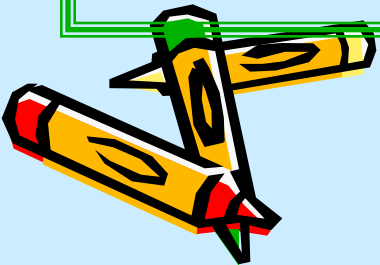
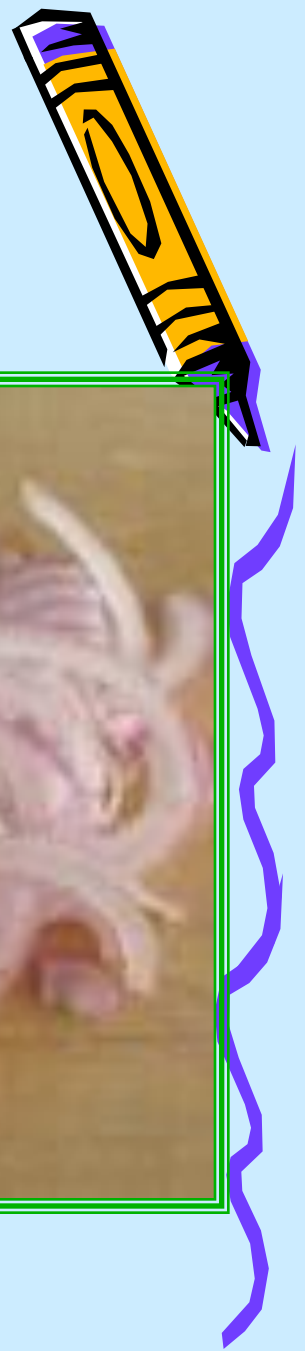


Нарізування цибулі кільцями



Півкільця (соломка)

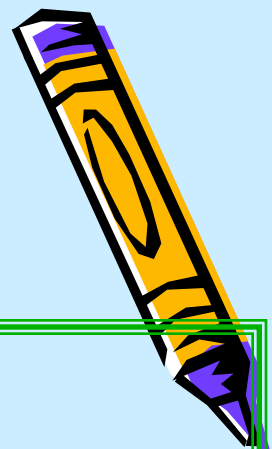
- Півкільця (соломка)
- товщина 1-2 мм
- Використовують для супів, соусів, вінегретів.



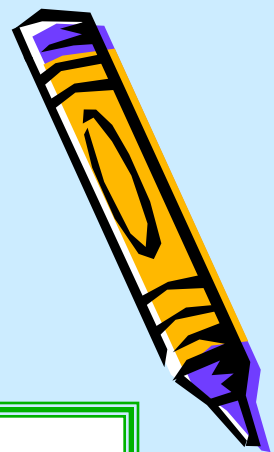
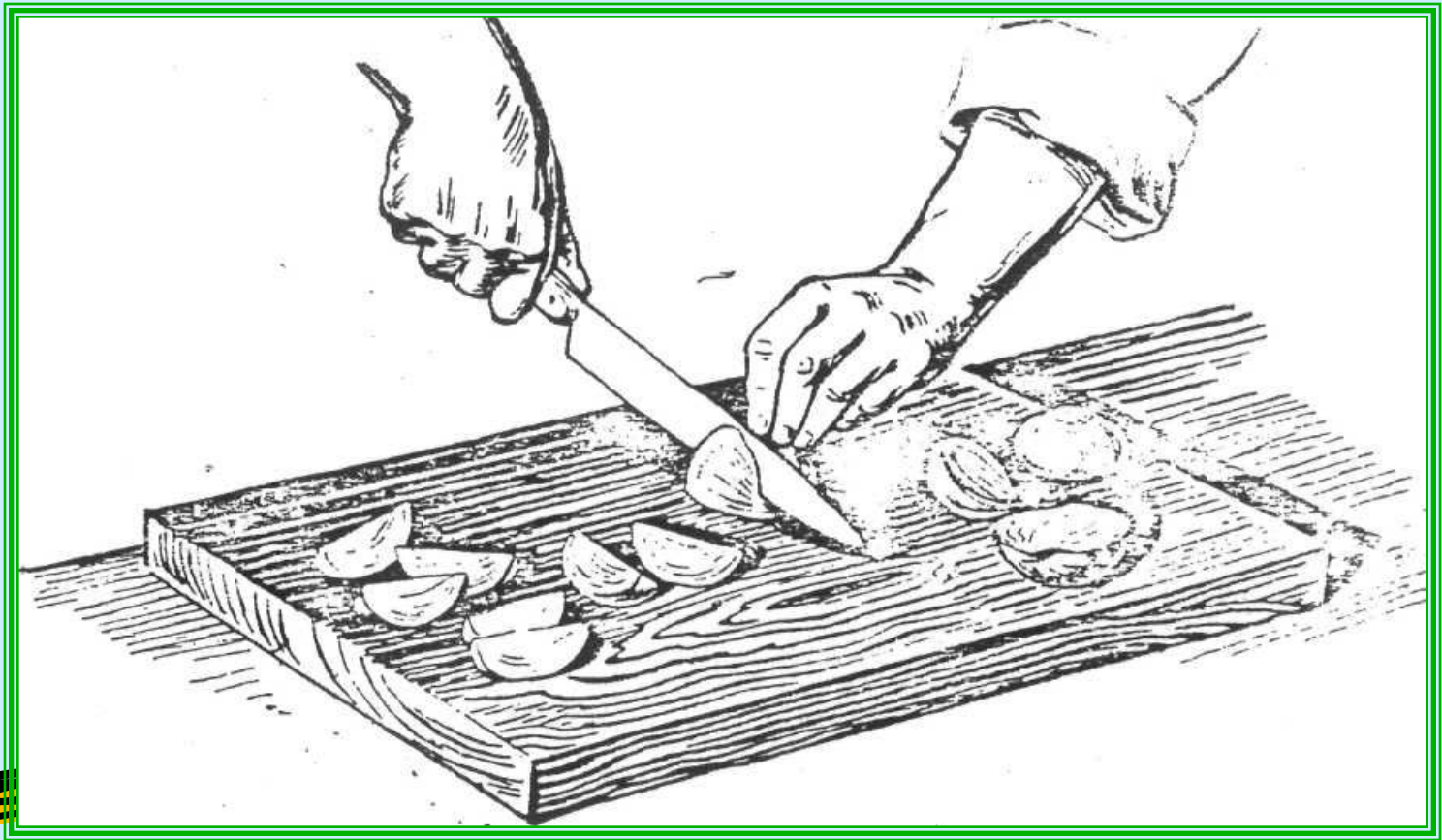
Часточки



- Часточки
- Використовують для щей зі свіжої капусти, рагу, яловичини духової.



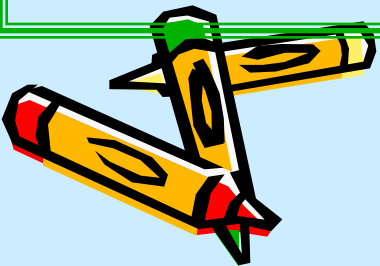
Нарізування цибулі часточками



Кубик дрібний (крихта)

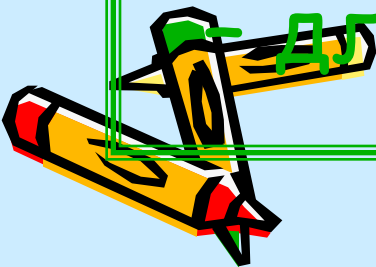
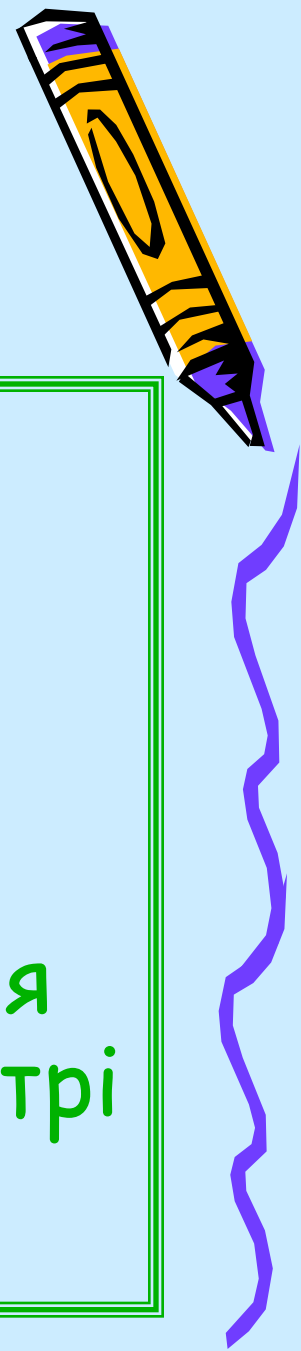


- Кубик дрібний (крихта)
- Використовують для круп'яних супів, супу харчо, фаршів.



Кулінарне використання цибулевих

- У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправлення перших страв, соусів і других страв.
- Солодкі і напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів на гарнір до м'яса, гострі — для маринування



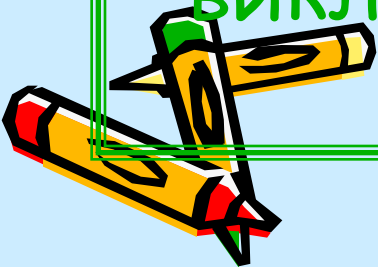
Цибуля зелена

- Цибуля зелена - містить ефірні олії, до 30 мг% вітаміну С і 2 мг% каротину, 1,3% білка, 3,5% цукрів. При споживанні 80-100 г цибулі зеленої можна повністю задовольнити добову потребу організму у вітаміні С. Цибулю зелену (цибулю-перо) використовують свіжою разом з цибулиною, яка проросла (довжина пера не менш ніж 20 см).

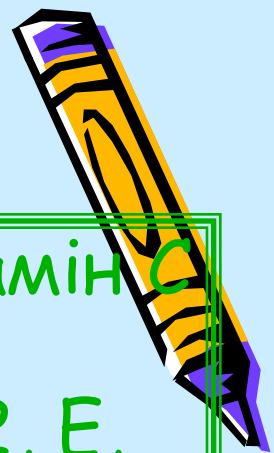


Обробка зеленої цибулі

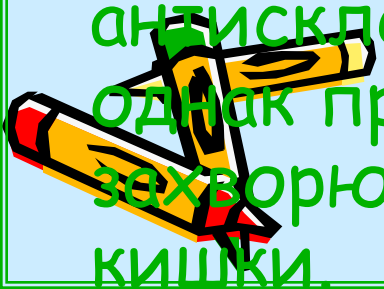
- При обробці зеленої цибулі відрізають корінці, зачищають білу частину, видаляють в'ялі, пожовклі і загнилі пера, потім промивають у великій кількості холодної води у ванні з решітчастим настилом, міняючи воду, кілька разів обполіскують під проточною водою, викладають у решето і обсушують.



Цибуля - лікувальник

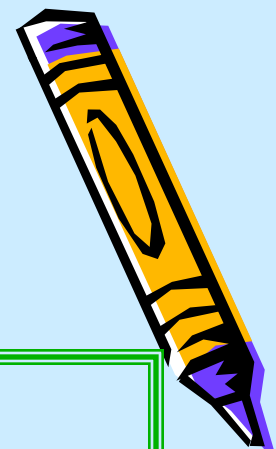


- Цибуля-порей багата на цукри (6,5%), вітамін С (35 мг%), білки (3%), солі калію, заліза, кальцію, фосфору, містить вітаміни В1, В2, Е, РР, каротин, ефірну олію, до складу якої входить сірка.
- Цибуля-порей лікувальна. Її рекомендують хворим на подагру, ревматизм, цингу, при сечокам'яній хворобі й ожирінні, психічній і фізичній перевтомі. Вона підвищує секреторну функцію залоз травного тракту, поліпшує діяльність печінки, підвищує апетит, виявляє антисклеротичні властивості і сечогінну дію, однак протипоказана при запальних захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки.

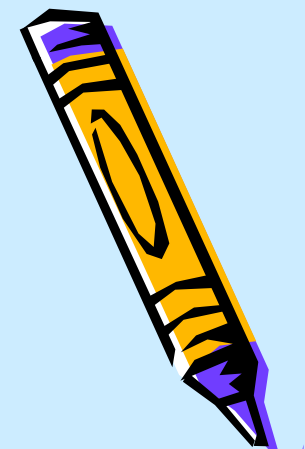


Кулінарне використання зеленої цибулі

- Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сировою для приготування салатів, відвареною – для ароматизації овочевих юшок і як гарнір до рибних і м'ясних страв. На зелене перо вирощують багаторічні цибулеві овочі – цибулю-батун, багатоярусну, шнітт, слизун. Всі вони використовуються у свіжому вигляді для салатів і як приправи



Цибуля зелена



• Духмяний Батун

Порей



Порей



Слизун



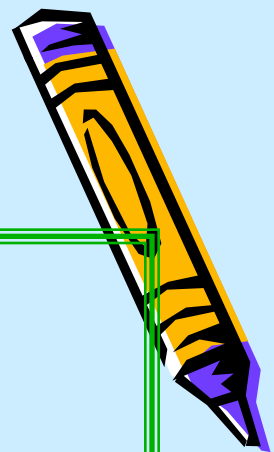
Цибуля-шнітт



Цибуля на зелень



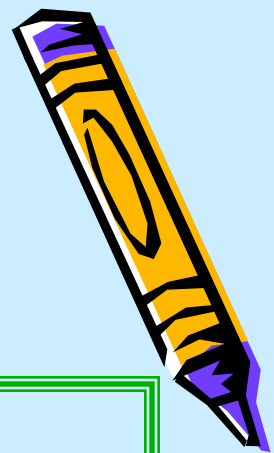
Часник



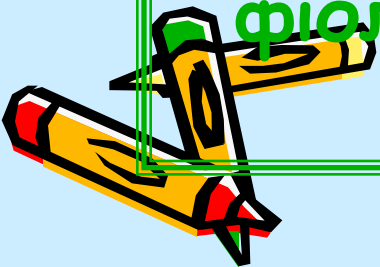
- Часник має високі лікувальні властивості, зумовлені його хімічним складом. Він містить велику кількість азотистих (6,5%) і мінеральних речовин (1,5%), інуліну (20%), ефірних олій (3,3%). Фітонцидні, бактерицидні і смакові властивості його виражені сильніше, ніж у ріпчастої цибулі. Часник використовують при ревматизмі, подагрі, ангіні, для запобігання і лікування грипу, як протиглисний, протицинготний і сечогінний засоби. Споживання часнику сприяє стійкості організму до простудних та інфекційних захворювань, збудженню апетиту, поліпшенню травлення і роботи серця.



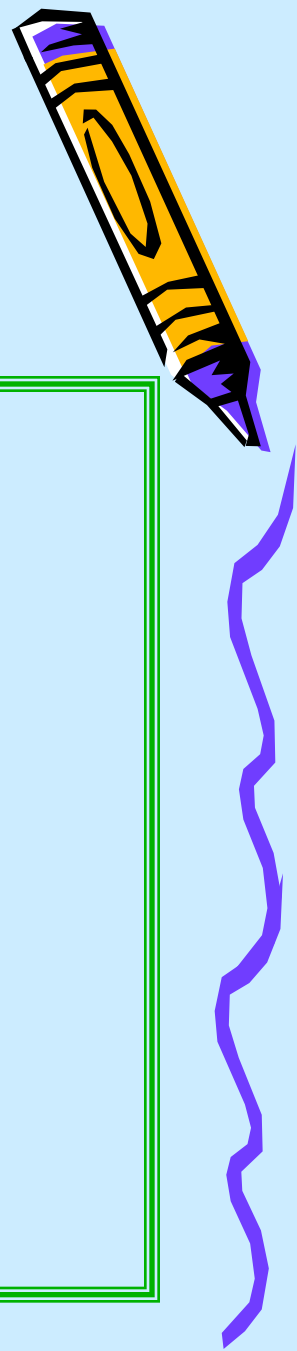
Кулінарне використання часнику



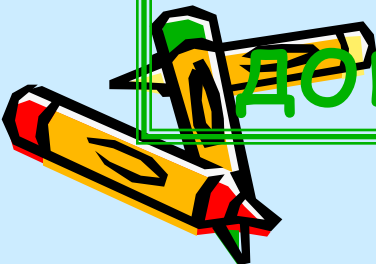
- В кулінарії часник використовують у натуральному вигляді як приправу до салатів, соусів, маринадів, перших і других страв.
- Часник складається із покритих тонкою оболонкою зубчиків (3-20 шт.), що знаходяться під загальною "сорочкою" із сухих лусочок. Забарвлення лусочок може бути білим, рожевим, фіолетовим з відтінками.



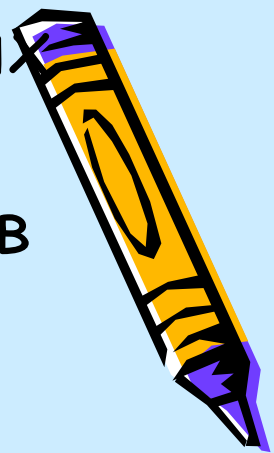
Поради



- Щоб зберегти лікувальні властивості і надати їжі кращого смаку, часник кладуть у страву товченим або дрібно нарізаним наприкінці варіння, не допускаючи кип'ятіння.



При обробці овочів є відходи, кількість яких залежить від виду і якості овочів способу обробки і пори року. Норми відходів овочів такі:



- | | |
|--------------------|-----|
| • Цибуля ріпчаста | 16% |
| • Зелена | 20% |
| • зелена парникова | 40% |

Без чесноку не обходиться практично ні одна кухня мира. Существует множество блюдо с добавлением чеснока, как простых, так и сложных.



